پیغام

سال دوم - شمارهٔ ششم

شوال - ذی القعده ۱٤۱۸ | حوت ۱۳۷٦ - حمل ۱۳۷۷ | مارچ ۱۹۹۸

دربرگهای این شماره:

ازبهار طبیعت تا بهار اجتماع - ۱

هیواد ته دبیرته ستنیدو د لاری دستونزو حل - ۲

زن را ستایش کنیم که او مادر است - ۵

دمین پاکی له پروګرام سره مرستې - ٦

پیغام و کودکان - ۷

شعروادب - ۸\۹

استفاده ء مؤثر از انواع انرژی - ۱۰

دمیرګي په باب یو شمیر واقعیتونه - ۱۲

نامه های رسیده - ١٤

دسولې درغونی دپروګرام اغیزه - ۱۵

دمور او ماشوم دروغتیا دپاره بنسټیز پیغامونه - ١٦

Rejoice, Rejoice, Spring is Here - 1

Resolving Problems that Affect Repatriation - 2

In Praise of Women - 5

Japanese Schoolchildren Raise Money for Mine Clearance - 6

Kids' Paigham - 7

Afghanistan, our Mother (poem) – 8/9

Making Energy Use Efficient - 10

Epilepsy: Facts and Figures - 12

Letters to Paigham - 14

Social Impacts of a Peace Building Programme - 15

Safe Motherhood - 16

پیغام

یادونه: پیغام د یوې غیرسیاسی خپرونې په توګه، د قلم او بیان د ازادی اصل ته په درناوی سره په لاندی مواردو کی د خپل لوستونکو نظریات خپروي:

د خلکود تولنیز ژوند د روانې وضعې انځوررونه، د فرهنګ (دودونه او فلکلور)، ادبیات (شعر، لنډه کیسه، طنز او ادبی لیکنې)، تفریحی مشغولتیاوې (چستانونه، معما او علمی پوښتنې)، علمی او اقتصادی ګټور مطالب، خبرې اترې، د بیا ودانولو بریالی پروژې، روغتیایی مسایل، د افغانستان په د ننه (او یا د باندی) کی د افغانی کورنیو د ژوند د بیلابیلو اړخونو په اړوند موضوعګانې، نظریات، انتقادونه، لیکونه، تصویرونه، رسمونه، کارتونونه او داسی نور....

د یادونې وړ ده چی رالیږل شوی مطالب باید د امکان تر حده پورې لنډ لیکل شوی وی.

یاد داشت : پیغام به مثابهء یك نشریهء غیرسیاسی و بااحترام گذاشتن به اصل آزادی قلم وبیان نظریات خواننده گان خویش را درعرصه های ذیل به دست نشر میسپازد:

تصویرهایی ازوضع جاری اجتماعی مردم، گوشه هایی ازفرهنگ (عنعنات وفلکلور)، ادبیات (شعر، داستان کوتاه، طنز و پارچه های ادبی)، سرگرمیهای تفریحی (چیستانها معماها وپرسشهای علمی)، مطالب مفید اقتصادی وعلمی، گفت وشنودها، پروژه های موفق بازسازی، مسایل صحی، موضوعات مربوط به جوانب مختلف زنده گی خانواده های افغانی درداخل (وياخارج) افغانستان، پیشنهادات، نقطه نظرها، انتقادات، نامه ها، تصویر، رسم، کارتون وامثال آن ...

قابل یاد آوریست که مطالب ارسالی باید تاحد امکان کوتاه باشند.

از بهار طبیعت تا بهار اجتماع

PROPERTY OF ACKU 5888

پس از زمستان دشواری که طی چندین دهه اخیر سابقه نداشت، اینک درآستانه بهار قراردارایم. بهار فصل شگوفایی و فصل زیبایی است. درختان سرمازده باردیگربه امید شادابی وثمردهی زنده گی را ازسر میگیرند؛ مقدرهمین است که خوب وزشت جهان ، هرچه است درگذراست .زمستان میگذرد وروح تازه به سبزه های کرخت شده دمیده میشود.

بادریغ فراوان که درجامعهء ما زمستان ، تنها فصل سرما نبوده، بلکه دورانی است که مشکلات وناگواریها روزتاروز برمردم افزوده شده میروند. درست مانند اینکه زمستان اجتماع رخ داده باشد. وضع دشوار اقتصادی، حوادث مرگباری مانند زلزله ها،سیلابها، برفکوچ ها وغیره بد بختی مردم بیچاره راصد چندان طاقت فرسا تر میسازد.

بارها شاهد بوده ایم که مردم گفته اند«اگر از این زمستان زنده بیرون آمدیم دیگر انشاالله به این زودیها مرگ نخواهیم داشت» اما ازتصادف عجیب همه ساله وسعت فاجعه گسترده ترمیگردد واین مردم اند که باید آن رانیزتحمل کنند.

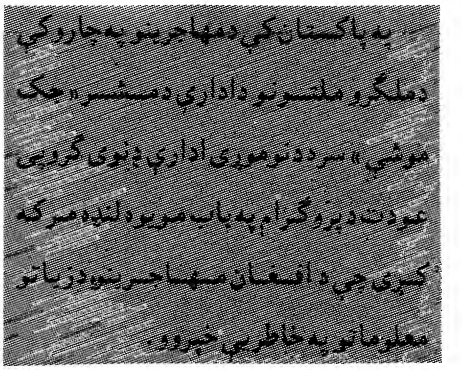
باورود مقدم بهار، به درگاه پروردگارعالمیان استدعا میکنیم تا بهار نیك قدم امسال ، سرآغاز فصل خوشبختی وزنده گی آرام خانواده ها باشد. ایکاش همانگونه که شگوفه ها میشگفند وباشگفتن شان مژده روزهای آفتابی وروزهای حاصلخیزی زمین هارامیدهند، گل لبخند برلب های مردمی که اینك سالهاست خوشی رافراموش کرده اند بشگفد.

به در بار خداوند(ج) که هست کننده ونیست کننده کاینات است ، دست نیاز برمی آوریم: الهی پس از اینهمه غم ودرد ، پس از اینهمه بد بختی ودربدری وبعد از اینهمه تباهی ها آرامشی رانصیب مردم افغانستان بساز که دیگرقربانی حوادث نگردند.

کارمندان نشریه پیغام برای همه هموطنان خویش، درهرجاییکه باشند،سال نیك وبهارنیك تمنا میدارد.

هیواد ته دبیرته ستنیدو دلارې

دستورو حل


په پاکستان کې دمهاجرینو په چارو کې دملګرو ملتونو د اداري د مشر « چک موشي » سره د نومورې اداري د ټولې ګډې غونډې د پرو ګرام په باب مرکه کېږي چې د افغان مهاجرینو ژباړه معلوماتو په خاطر پې خپرو.

پیغام: دمهاجرینو اداري په ۱۹۹۷ کال کې د ډله ایزې ستنیدو پروګرام څنګه پیل کړ؟

موشي: دمهاجرینو اداري د تیرو اتو کلونو په موده کې دمهاجرینو دانفرادی کورنیو سره دهغوی خپل هیواد ته دستنیدو په برخه کې معیاری مرستې کولې خومره له مهاجرینو څخه په زیاتیدونکی توګه معلومات ترلاسه کاوه چې نومورې معیاري مرستې دمهاجرینو په خپل هیواد کې دهغوی ځینې بنسټیزې ستونزې لکه دماینونوشته والی، دکورونو ورانی، دځنبلو داوبو کمښت، دسړکونو اوپلونو په خیر دعامه المنفعه ودانیو ورانی اوداسی نور عملی فزیکي ستونزې نشو حلولی چې داکار دهغوی دبیرته ستنیدو دلارې سترخنډونه دي. دمهاجرینو اداري پریکړه وکړه ترڅو دذکرشوو ستونزو دلیرې کولو په برخه کې له مهاجرینوسره مرسته وشي چې داکار دهغوی د ډله ایزې بیرته ستنیدو په صورت کې عملی کیږي.

پیغام: ښایي هیواد ته په ډله ایزه توګه بیرته ستنیدل یوه پیچلی پروسه وي. په دې باب څه نظر لري؟

موشي: همداسی ده. دایوه پیچلی پروسه ده، ځکه چې هره ډله ایزه ستنیدل له نورو څخه توپیر لري او هم کیدی شي زیات وخت ونیسي. له هرڅه نه مخکې دبیرته ستنیدو نکو پیژندنه او تشخیص ضروري ده. په عمومي ډول سره نومورې ډلې پخپله دمهاجرینو له اداري سره تماس نیسي اودبیرته ستنیدو هیله څرګندوي. بیا دهغوی دبیرته ستنیدو دلارې پرستونزو او خنډونو بحث کیږي. که نومورې ستونزې له جګړې، عمومي سیاسي وضعې اویاامنیتي شرایطو څخه عبارت وي نو دمهاجرینو اداره دداسی ستونزو حل له خپل توان څخه لرې بولي، خوکه چیرې نومورې ستونزې فزیکي وي او دهغوی حل دمرستندویو موسسو په توان کې وي نودمهاجرینو اداره وړاندې عمل کوي. دافغانستان په دننه کې دمهاجرینو داداري مامورین دستنیدونکوډلو له کلو اوولسوالیو څخه لیدنه کوي او دیوې سروې په ترڅ کې دسیمې له اوسیدونکو سره پر نومورو ستونزو خبرې کوي، په دغه مرحله کې کیدی شي نورو موسسو ته هم دګډون کولو بلنه ورکړو ترڅو دسیمې دستونزو دځرنګوالی په باب یوځه مفکوره او معلومات ټولوته حاصل شي. که په سیمه کې ماینونه اینبودل شوي وي نودماین پاکی له موسسې څخه غواړو چې له سیمې نه لیدنه وکړي. دپلونو اوسړکونو دورانی په صورت کې د UNOPS او UNDP څخه مرسته غواړو او که چیرې زراعتي مځکې کارته اړتیا ولري، FAO ته بلنه ورکوو چې له مورسره دبیارغونې په کارونوکې برخه واخلي. هغه موسسې چې ځانګړې

فعالیتونه سرته رسوی، هم په همدې مرحله کې دمهاجرینو اداري ته مراجعه کوی. له خبرو اترونه وروسته که چیرې دنومورې سیمې مهاجرین وغواړی خپل کلی او کورته بیرته ولاړ شی نو دمهاجرینو اداره اونورې موسسې به د بیلابیلو پروژو دبیاجوړونې کار پیل کړي. پرپروژو باندی ترهغه وخته پورې چې د مهاجرینو د ډلې یو زیات شمیر کورنی خپل کلی ته ستانه شوی نه وی، عمل نه کوو، خوباید په یاد ولرو چې په سیمه کې دماینونو دشته والی په صورت کې ماین پاکی یوه اساسی اړتیاده خو دماینونو دچاودنې دخطر دشته والی په صورت کې دمهاجرو د ډلوځخه دبیرته ستنیدو توقع نشی کیدی.

پیغام: دځه له پاره دمهاجرینو بیرته ستنیدوته انتظار باسئ اوله هغه ځخه مخکې پروژې نه پیل کوئ؟

موشي: له هرځه نه لومړی باید ووایم چې داپروګرام په مجموع کې دبیرته ستنیدونکو د پاره په نظرکې نیول شوی دی اودهغوی په اعظمی مرستې او برخه اخیستنې سره باید طرح او عملی شی. دمثال په توګه دساختمانی پروژو د پاره دساختمانی مواد و او تخنیکی کارکوونکو دبرابرولو په صورت کې ښه به داوي چې ساختمانی کارونه راستنیدونکی مهاجرین په خپله ترسره کړی ځکه چې هغوی باید هلته ژوند وکړی نه مور. بله داچې که دوی د پیسو اویا غذا په بدل کې کارو کړی نو دخپلو مځکو دلومړی حاصل دراتولولو اویا دیوبل کارو بارترپیل کولوپورې به دعایداتو یوه لاره دوی ته موجوده وی.

دریم داچې غواړو اطمینان حاصل کړو چې مهاجرین دبیرته ستنیدو په برخه کې جدی دي او مور کولی شو د پیسو په لګولوپیل وکړو او که نه نونومورې پیسې به بیځایه خرڅې شی. باید یادونه وکړو چې مرستندویه ټولنه داهرڅه له نړدی نه څاري.

پیغام: آیا په پاکستان کې میشته ټول افغان مهاجرین هیواد ته د ډلې ایزې ستنیدوپه پروګرام کې دبرخه اخیستنې وړتیا لري؟

موشي: نه، ټول مهاجرین داوړتیا نلري. دا پروګرام دهغوډلود پاره طرح شوی دی چې دافغانستان په دننه کې دهغوی په کلواوبانډوکې ستونزې شته او مهاجرین دمرستو نه پرته خپلو کلوته بیرته نشی تلی. دمثال په توګه دماینونو موجودیت دمهاجرینو دبیرته ستنیدو په وړاندې یوستر خنډ وی چې لومړی باید لرې کړی شی. باید په یاد ولروهغه مهاجرې کورنی چې بی له ستونزو ځخه خپلوکلوته ستنیدی شی، بیاهم دمعیاری مرستو ځخه ګټه

جګ موشی

اخیستی شی چې داکارد ډله ایزې ستنیدو په پروګرام کې شامل نه دی.

دډله ایزې ستنیدنې پروګرام دهغو ډلود پاره دده چې دهغوی ستونزې جدی او اړتیاوې یې زیاتې دي. که دهغوی اړتیاوی زیاتی نه وی، له اضافی مرستو نه پرته خپل هیواد ته ستنیدی شی.

پیغام: دغه اړتیاوې څومره تغیر منونکی دي او یوله بل ځخه تو پیرلری؟

موشي: اړتیاوې یوله بل ځخه زیات توپیرلری. په ځینوډلوکې دکورنیوشمیرله سلوځخه نیولی ترزرګونو کورنیو رسیږی اوپه ځینوکې شل دیرش کورنی شاملې وې چې ښایی عین ستونزې ولری. تیر ژمی موله دوو ډلوسره ملګرتیاوکړه، یوه ډله چې دبدخشان دکشم دولسوالی ۳۰۰ کورنی په کې شاملې وې، یوه لویه ستونزه درلوده اوهغه دلارې د زیات خرڅ ځخه عبارت وچې دکورنیو په توان کې نه

وه ،دا ځکه چې له یوې خوا نومورې سیمه غرنی ده اوله بلی خوا په کندز کې هغه وخت جګړه روانه وه اودا دواړه فکتورونه د تیلو دبیې په لوړ والی کی په بیساری توګه اغیزه کړی وه. د نومورې سیمې اوسیدونکی د پکتیا اوننګرهار د خلکو په پرتله یوازې د ۵۰۰۰ کلدارو سفریې په مرسته ځانونه خپلو کلو اوبانډوته رسولی نشول.

په ۱۹۹۶ کال کې مودکشم دولسوالی ۴۰ کورنیو او د ۱۹۹۷ کال دسپتمبر په میاشت کې مو ۱۱۴ کورنیو ته چې د هغوی د خلکو مجموعی شمیر ۸۰۰ ته رسیده ،دلاری خرڅ برابر کړ. سفر ډیر سخت و ، او لس ورځې یې ونیولې ترڅو د مهاجرینو کاروان د هندوکش له لوړو غرونو واوړی اودفیض آباد له لیارې د کشم ولسوالی ته ورسیږی. کشم ښکلی ځای دی او حاصل خیزه مځکې لری او مهاجرین هلته د خپلو خپلوانو په همکاری بی له دې څخه چې د مهاجرینو دا دارې څخه د مرستې هیله ولری ، د خپل ژوندانه دا ړتیاوو په پوره کولو بریالی کیدی شی. دلارې د خرڅ نه علاوه د مهاجرینو اداره دلارې په اوږدو کې د مهاجرینو د کاروان ملاتړ او ملګرتیا وکړه ترڅو دلارې د احتمالی خندونو د پیدا کیدو په صورت کې له هغه سره همکاری وکړی. له دې نه زیات په کشم کې مورږ نورد هیڅ یوې پروژې د جوړولو وعده نه ده کړې .

پیغام : د تیزین د بیرته ستنیدونکی ډلې په باب تاسی څه نظر لری ؟

موشې: د تیزین مهاجرینو په ۱۹۹۷ کال کې خپل هیواد ته بیرته تګ پیل کړی دی. د هغوی ستونزې نورې وې. ترتیزینه پورې سفر ستونزمن نه دی خو په تیزین کې د راستنیدونکو ډلو د ژوندانه د پاره حالات برابر نه وو ، په دې وجه د مهاجرینو اداره اوځینو نورو موسسو یوشمیر بنسټیزی پروژی ترلاس لاندې ونیولې چې په هغوکې د کورونو د جوړولو د پاره د ساختمانی موادو برابرول ، د اصلاح شوی تخمونو برابرول اوویشل ، د یوسیار کلنیک د کار پیل کول اونورشامل دي ، ترڅو د نومورې سیمې د اوسیدونکو لومړني اړتیاوې پوره شی او هغوی خپل ژوند له سره پیل کړی.

په دې توګه څرګندیږی چې د ډله ایزې ستینډو پروګرام کولی شی یوه ډیره لویه ستونزه حل کړی اویا څوکوچنی ستونزې له لارې لیرې کړي.

تر اوسه پورې هغه مهاجرین چې خپل هیواد ته ستانه شوی دی اویا د بیرته تګ په درشل کې دي ، د ډله ایزې بیرته ستنیدو له پروګرام څخه راضی ښکاری خو بیا هم مځکې له دې نه چې د زیاتو بریالیتوبونو ادعا وکړو ، اوږده لاره په مځکې لرو. د مارچ تر میاشتی پورې په مجموعي توګه مولې ۲۹ مهاجرو ډلو سره په دې باب خبرې کړی دي چې هغوی لومړی ډله چې له ۵۲۷ مهاجرو څخه جوړه شوی وه ،د مارچ په پنځمه نیټه د مهاجرینو دا داري په مرسته د ننګرهار په ولایت کې د کونړ سیند په دره کې واقع دګوریک کلی ته بیرته ستنه شوه. بله ډله دلومړی ډلې له ستنیدونه تقریباً لس ورځې وروسته د پکتیا ولایت د «ډنډوا پتان» ولسوالی ته بیرته ولاړل.

په دې توګه نوی فصل ښه پیل شوی دی او مورږ هیله من یوچې همداسی پرمخ لاړشی. کیدی شی ځینی ډلې د دغه پروګرام په باب د نه پوهیدو په وجه له ستنیدو څخه منصرف شی او یا ښایی ځینی طبیعی پیښې د هغوی د بیرته ستنیدو د لارې خنډ وګرځی . کیدی شی امنیتی او سیاسی وضع په سیمه کې ناپایداره وبریښی او د هغوی له فکر او پریکړې سره سمون ونلری او د ځینو ستونزو سبب وګرځی ، خو په هرصورت که د غه سیستم په مجموع کې موثر واقع شی نو توقع لروچې نورې ډلې هم دستانه شویو ډلو د بری په وجه تشویق او هیواد ته د بیرته ستنیدو په لاره کې ګامونه اوچت کړی.

●

زن را 'مادر' را ستایش کنیم

آری خوانندهء عزیز، زن راستایش کنیم که او مادر است، خواهراست وشریك غم وخوشی همنوع خویش است. زن را، مادرراهمه میستایند وهشت مارچ امسال راکه به نام زن افغان مسمی شده است، گرامی میدارند.شاگردان بخش اناث لیسهء التقوی درپشاور نیز به مقام زن، به مقام مادر ارج میگذارند وبه مناسبت روزمادر نوشته هایی گرد آورده اند که درچوکات یك جریده دیواری آذین یافته وبه خاطر مطالعه دانش آموزان این لیسه بردیوارآویخته شده است. وقتی به جریده مذکوربنگریم میخوانیم که:

زن راستایش کنیم ومقام والای اورا، زیرااومادر است که بایك دست گهواره رامیجنباند وبادست دگرجهان را.

سلما دانش آموز صنف چهارم آن لیسه احساسش راچنین اظهارکرد:

ای مادرعزیز جانم فدای تو
قربان مهربانی ولطف وصفای تو
ای مادرعزیز حیات داده ای مرا
سهل است جان دهم گراکنون برای تو
هرگز نشد محبت یاران ودوستان
همپایه محبت ومهرورفای تو
مهرت برون نمیرود زسینه ام که است
این سینه خانه تو واین دل سرای تو

بخش دگرجریده مذکوربامعرفی میرمن ملالی که زنان افغان یاد اورا گرامی میدارند رنگین شده است که آن راراحله شاگرد صنف چهارم همان لیسه فراهم نموده بود. سرانجام نرگس دانش آموزدیگر لیسهء التقوی نظرش رادررابطه بامقام زن ومقام مادرچنین ابرازکرده است.

زن راسهیم کاروان اعتلای بشری دانسته اند که دوشادوش مردان به کارومبارزه میپردازد. در دین مقدس اسلام مقام زن به نحو شایسته یی یاد شده است و ازجمله حق تصمیم تحصیل وکاربرای آنهااعطاگردیده است تا بتوانند نقش مفید و رسالت اجتماعی خود را بخوبی اجرانمایند.

خواهران گرامی:

بیائید درپرتواندیشه های والای اسلام بادانش مجهز شویم تابه میهن وجامعه بشری مصدر خدمت شده بتوانیم.

ښځه د پوهانو په نظر کې

۱- ښځه هغه فرشته ده چې په کوچنیوالی کې زمور ماشوم پاله ده، په ځوانی کې زمور خوشحالو ونکی ده او په زور توب کې زمور دکلی ډاډ ګیرنه ده. «اره تسن»

۲- که چیرې ښځه نه وی او دهغې مسکا دژوند تیارې روښانه نه کړی، ټولې خوشحالی او ښکلاوې بی روحه کیږی.

۳- ښځه داسی کتاب دی چې بی له مهربانی او مینې نه لوستل کیږی.

٤- ښځه داسی ماشوم دی چې په ډیره کوچنی مسکا خاندی او په ډیر لږ قار ژاړی.

۵- ښځی بی پروایی هغه سینګار دی چې په ښکلایې ورزیاتوی.

٦- میړه دکور ماغزه او ښځه یی زړه دی.

●

پیغام و

د ماین پاکی له پروګرام سره مرسته

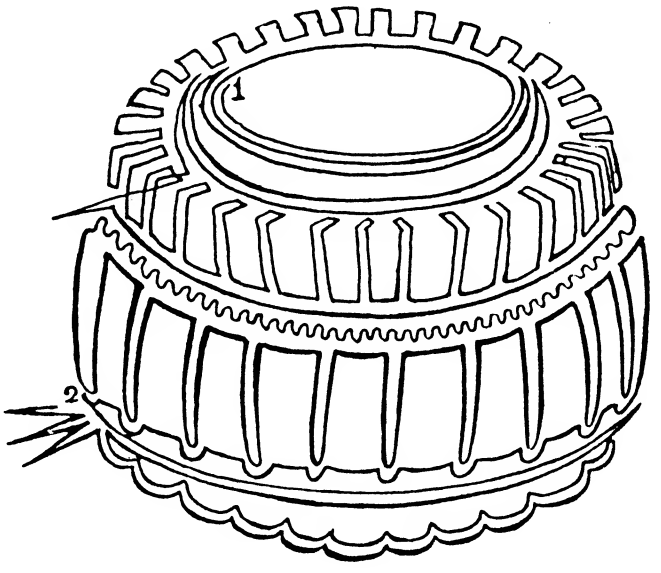
د ماینونوشته والی په افغانستان کې دخلکو دژوند د پاره یوستر خطر دی چې هغوی په ورځنی ژوند کې تهدیدوی. داخطرپه نړیواله سطح درک شوی او دافغانانو دژوندانه دلاري د دغه ورانوونکی خطر دلیرې کولو په خاطر دنړی له هرګوټ څخه مرستې (که څه هم ډیرې لرې وی) د ماین پاکی پروګرام ته رسیږی. درواني میاشتې په پیل کی دجاپان دتویاما دښار دچاونوګیو دلیسې دزده کوونکو او ښوونکوله طرفه هم دهغوی دیولیک سره یوځای یوځه مرسته دافغانستان د ماین پاکی پروګرام ته اهداشود. که څه هم دامرسته دومره زیاته نه ده خو دافغانانو دژوند سره دهغې درالیږونکو د انسانی خواخوږی ښکارندوی ده چې په مننې سره ومنله شود.

دچاونوګیو دلیسې دلیک متن په لاندی ډول دی:

« مور دچاپان دتویاما دښار دچاونوګیو دعالی لیسې زده کوونکی اوښوونکي په افغانستان اونورو هیوادونوکې د ماین پاکی ستونزې درکې کړي او غواړو دامکان ترحده پورې په دې برخه کې مرسته وکړو. ددغه کارله پاره مو ۲۶۱ ډالره تولې کړي غواړو چې په افغانستان کې د ماین پاکی په فعالیتونو کې دې مصرف شی.

مور پوهیږوچې داپیسې د نوموړي پروګرام د پاره ډیره لږه مرسته ده، خومور په دې توګه غواړو د ماین پاکی د پروګرام سره خپل ملاتړ څرګند کړو اود ماین پاکی له پروګرام سره د برخې اخیستنې په لاره کې دنورو ښوونځیو اوموسسو د تشویق سبب شو.

ستاسی دبری په هیله!



کودکان عزیز!

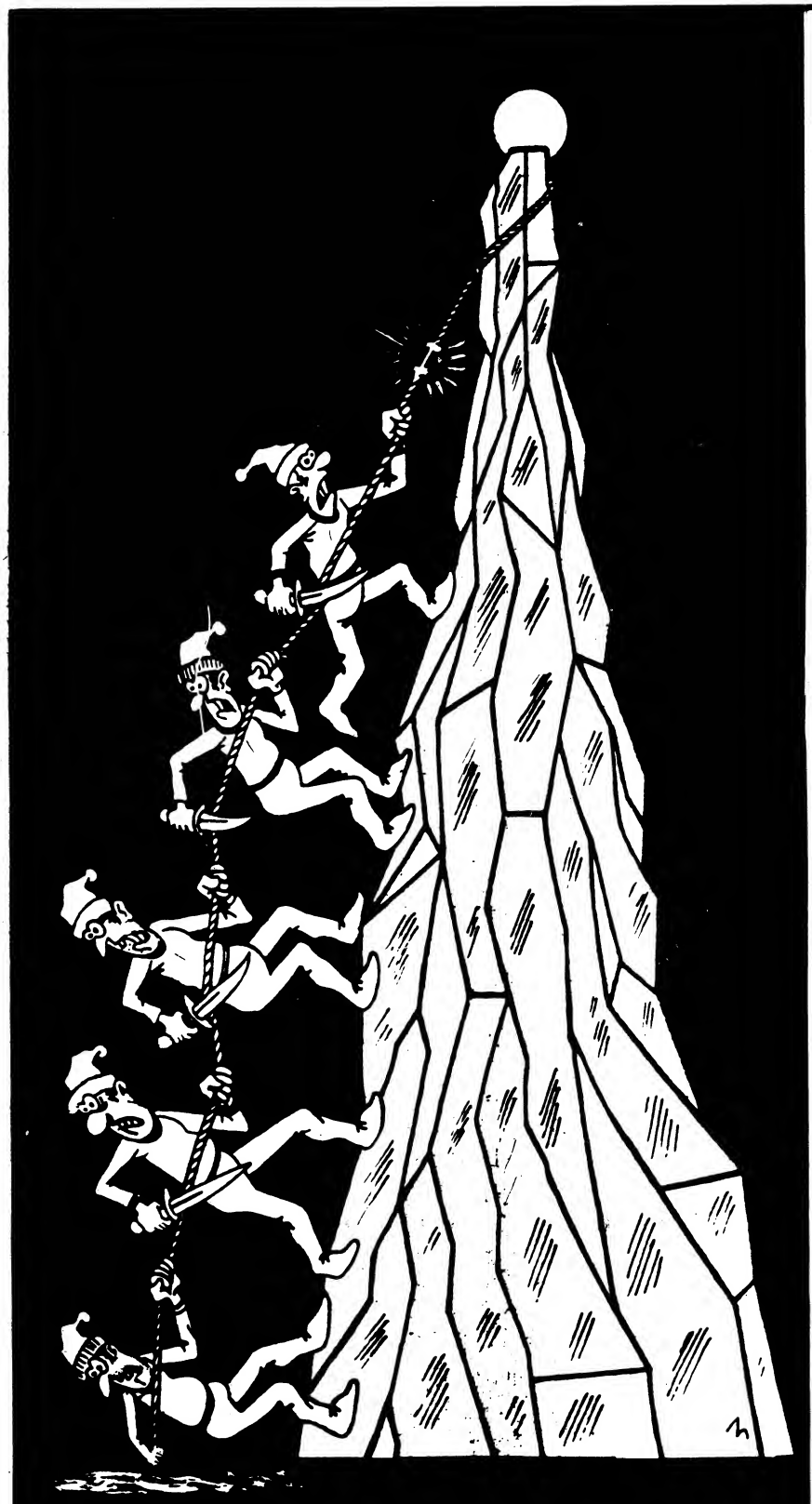
آیا میتوانید این ماین را یکباره قسمی رسم کنید که تا ختم کار، قلم از کاغذ برداشته نشود؟

چیستانها

آن چیست که:

* من یکی دارم، تو دوتا داری
وبچهء پادشاه ده تادارد؟
* هرقدر کم باشد، بازهم زیاد است؟
* هرقدر زیاد باشد، بازهم کم است؟
* خاموش است ولی سخن میگوید؟
* نامش تلخ، خودش شیرین؟
* کندوی پر آردک، میانش یک مردک؟
* نامش نیم است و خودش پوره؟
* میخورد خون سیاه ومیرود راه سفید
گر زرفتن بازماند، ضربتی برسر خورد؟

لطفاً جوابهای خود را هرچه زود تر به ادارهٔ نشریه پیغام بفرستید. درصورتیکه به تمام چیستانها جواب درست بدهید مستحق جایزه شناخته میشوید.



* کدام یک ازین پنج نفر زود تر به هدف خواهد رسید؟

شعر

دوطن مینه

دښځې دزیوالې وړځې په مناسبت

دپښتنې شاعرې صفیه "صدیقی" په شعرونو کې:

صفیه صدیقې دافغانستان دپښتو ادب په تاریخ کې یوه تکړه اوځوانه شاعره ده چې د شعرونو په څنګ کې یې لنډې کیسې او تحقیقي مقالې هم ځانګړې ادبي ارزښت لري. صفیه صدیقی د هیلې د مجلې د چلوونکې دنده هم په غاړه لري. د شعرونو لومړی مجموعه یې د لوړتیې تر سرلیک لاندې له نن څخه پوره دیارلس کاله مخکې له چاپه راووته او دوهمه مجموعه یې د نالوستې کتاب تر عنوان لاندې تیر کال خپره شوه. د صفیه صدیقی د شعرونو د انګریزۍ ژباړو یوه مجموعه هم په دې وروستیو وختونو کې له چاپه راوتلې ده. په نالوستې کتاب کې یې شعرونه د ژوندانه د بیلابیلو واقعیتونو انځورونه وړاندې کوي. د صفیه صدیقی آزاد نظمونه اوغزلې ادب دمینه والو د پاملرنې وړ ګرځیدلی او دمانا او مفهوم په لحاظ ځانګړی ارزښت لري. دهغې د شعرونو له مطالعې څخه له افغانستان او خپل اولس سره دهغې دمینې دانځورونو په ښه توګه ننداره کیدی شي.

دبیلګې په توګه افغانستان ته داسې خطاب کوي:

۲

ته مې مینه ته الفت یې
ته زما ژوندون نړۍ ریت یې
ته غیرت دلوړتیې یې
ته مې شان یې، ته شوکت یې
یه توتې توتې جانانه
زما خوږ افغانستانه
له زګیرو ونه دیواری شم
زه یې اوږم تږې لوګی شم
دچا بد نظر دږیږوت
اکاشکی زه دې سپیلنی شم

۳

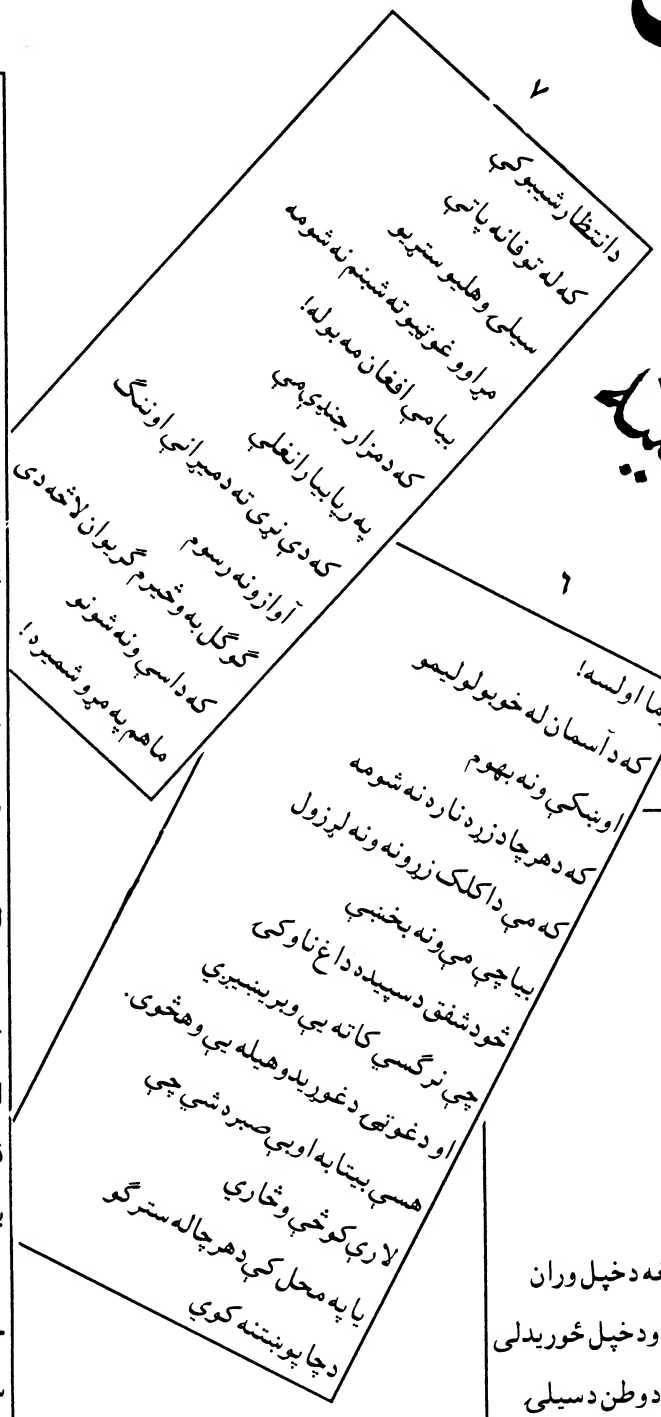
په وطن کې تیرو
جګړو، د قومونو ترمنځ
تبعیضونو او اختلافونو
دنورو افغانانو په څیر
پر صفیه صدیقی هم ژوره
اغیزه کړې چې په دې باب
دخپلو احساساتو څرګندونه
داسې کوي:
آه، چې لاژړم به نه؟؟!
وطن مې تول جنډې جنډې
او هدیرې جوړې شوې
داځه فتنې جوړې شوې
زما په ښکلې ګلالې وطن کې

۴

داځه فرقې جوړې شوې
چاپښتانه وداړل
چاهزاره وشړل
چاوی ازبک له دې وطنه نه دی
اوچالا تاجک په کې پردی وګانه
جنت نښانه زما
افغانستانه زما
څنګه توتې توتې شوې
لوګی دې چاونه کوت
ګله لمبې لمبې شوې
زړه ته مې داسې راځي
بیابه دی ونه وینم

ادب

د وطن مینه



۵

په پسرلو کې به دې
لکه خپلواکه مرغی
غالي بیا جوړې نه کړم
په تاندوخانګو به بیا
لکه بلبله غوندې
سندرې ونه وایم
سپرلی به ونه ستایم
خو دې هرڅه سره سره هغه دخپل وران
شوی هیواد دبیاودانولواودخپل ځوریدلی
اولس داوښکو دوچولو اودوطن دسیلی
وهلیو ستړیومړاوو غوټیود بیاغړولو دهوډ
او تکل څښتنه پښتنه دې چې وایی:

۶

زما اولسه!
که د آسمان له خوږولولیمو
اوښکې ونه بهوم
که دهرچا دزړه نارې ونه شومه
که مې داکلک زړونه ونه لړزول
بیا چې مې ونه بخښې
خو دشفق دسپیدې داغ ناوکې
چې نرګسې کاته یې وبرینیږي
او دغوټې دغوږیدو هیله یې وهځوی.
همسې بیتابه اویې صبر دشې چې
لاړې کوڅې وڅارې
یا په محل کې دهرچا له سترګو
دچا پوښتنه کوې

۷

دانتظار شیبو کې
که له توفانه پاتې
سیلی وهلیو ستړیو
میړاوو غوټیو ته شینم نه شومه
بیا مې افغان مه بولە!
که دمزار جنډې مې
په ریا بیا رانغلې
که دې نړۍ ته دمیړانې اونګ
آواز ونه رسوم
ګوګل به وخیږم ګریوان لاڅه دې
که دامې ونه شوئو
ماهم په میړو شمیرە!

یک چمن گل

کی غنچه های تنگدلی باز میشوند؟
لبهای بسته کی گل آواز میشوند؟
در انزوا نشسته ام و آه میکشم
غمهای تازه نیز پس انداز میشوند.

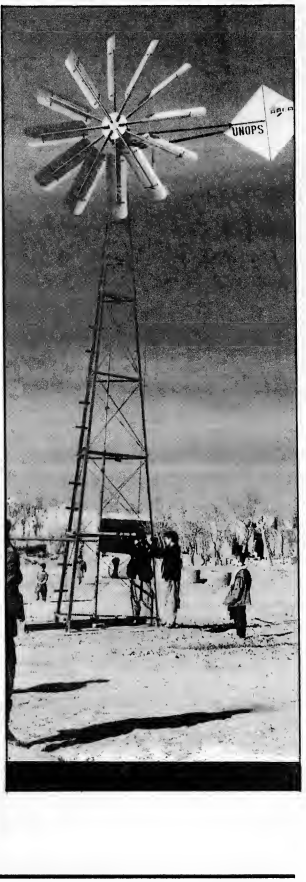
حب وطن ازملك سلیمان بهتر
خاروطن ازسنبل وریحان بهتر
یوسف که به مصرپادشاهی میکرد
میگفت گدا بودن کنعان بهتر

آن نیمهء نان که بینوایی یابد
وآن جامه که کودك گدایی یابد
چون لذت فتحیست که اقلیمی را
لشکرشکن جهان گشایی یابد

تافضل وهنر آیینه پرداز نشد
اقبال درش به روی کس بازنشد
فولاد برآهن شرف ازجوهریافت
بی علم به جنس خویش ممتازنشد

خدایا! باغها باری ندارند
سپیداران دگرباری ندارند
نسیم مهربان آواره گشته
پرستوها پرستاری ندارند

استفاده مؤثر از انواع انرژی



سال گذشته در حدود ۵ الی ٦ فیصد مساحت افغانستان راجنگلات تشکیل میداد .اکنون نسبت مذکور به یك الی دو فیصد کاهش یافته است ، درحالی که موجودیت جنگلات ودرختان یکی ازعناصر عمده، بهبود محیط زیست محسوب میشود.

AREA یك موسسه غیردولتی افغانی است که فعالیتهای آن برمصوونیت وتحفظ محیط زیست متمر کز میباشد. براساس تخمین این موسسه، افغانستان امسال به ١٤ ملیون درخت احتیاج دارد تا ۹ ملیون آن دربازسازی خانه ها وبیشترازیك ملیون آن درباز سازی مکاتب به مصرف برسد. اگرمصارف چوب برای یك خانواده دریك روز ۵ کیلو گرام درنظرگرفته شود، درافغانستان روزانه ۷۰۰۰ درخت به مصرف خواهد رسید، که این رقم دریکسال به دو ونیم ملیون بالغ میگردد.

مسؤول موسسه مذکور (رفعت لودین) اظهارداشت که افغانستان به اندازه کافی درخت نداشته ودرمدت چند سال دگر همه درختان آن به مصرف خواهد رسید. بنابر آن انکشاف استفاده از منابع دگر انرژی مانند گاز ،باد وانرژی آفتاب یکی ازاهداف کاراین موسسه میباشد.

درشهرهرات روزانه چندین موترچوب در داشهای عنعنوی خشت به مصرف میرسد. موسسه اریا یك نوع استفاده موثرازذغال سنگ در کوره های خشت رادر شهرهرات معرفی نموده است که درکشور چین اساس گذاشته شده بود.دراین کوره ها ذغال سنگ از معدنهای نزدیك به آن محل به دست آمده باکمترین مصرف ترانسپورتی به کوره ها انتقال داده شده ومورد استفاده قرارمیگیرد.

هفت تن از تولید کننده گان خشت پخته درشهرهرات باپیروی ازنوع کوره های معرفی شده توسط اریابا مصارف شخصی کوره هایی ساخته اند که موفقانه کارمیکند. برنامه دگری که درشهر هرات مورد استفاده قرارداده شده است استفاده ازانرژی بادهاست که ازسمت غرب افغانستان میوزد. ازین

بادها درپمپهای بادی به منظور کشیدن آب از ته زمین به خاطررفع ضرورت آب آشامیدنی وپخت وپز در خانواده ها و امورآبیاری استفاده صورت میگیرد.

موسسه اریا فابریکه تولید پمپهای بادی رابه منظور استفاده درآسیابهای بادی تاسیس کرده است ودرآینده سعی خواهد گردید تاازانرژی باد درتولید انرژی برق نیز استفاده به عمل آید.

طی سال گذشته موسسه اریا ۲۰ مسگر و ۱۰۰ جوان نوآموز رادربخش ساختن بخاریهای مذکور آموزش و پرورش دادو بخاریهای ساخته شده درجریان آموزش توسط کمیته، بین المللی صلیب سرخ به اهالی تقسیم شد. موسسه، اریا داشهای نان پزی موثر استفاده ازانرژی را جای تنورهای معمول که دهن آنها به طرف بالاباز میباشد وباعث فرارانرژی میگردد معرفی نموده است. دهن داشهای مذکور جانبی بوده وازفرارانرژی جلوگیری مینماید و به این ترتیب انرژی درداخل آن برای مدتی نگهداری میشود و درنتیجه باعث پخته شدن قرصهای بیشترنان بامصرف کم محروقات میگردد. استفاده ازچنین داشها به زنده گی نیز مصوونیت میبخشد زیرا نانپز هنگام کشیدن وپختن نان ازداخل آن ازسوختن مصوون میباشد.

یك تن ازباشنده گان شهر کابل که ازبخاریهای اصلاح شده، خانگی استفاده مینماید، میگوید : اندازه، این نوع بخاریها کوچك است اما واقعاً اقتصادی میباشد. من تنهاچند توته، کوچك چوب را در داخل آن میسوزانم که برای مدت زیادی حرارت آن حفظ شده و اتاق را گرم نگهمیدارد.

اکبرازخوست نیزگفتنی هایی دارد: من دریك خبازی کار میکردم، ابروهایم رادر آتش ودود تنورسوختانده بودم ودراثرتنفس روزانه، دود تنورهمیشه سرفه میکردم اماحالا که ازداشهای اصلاح شده، نانپزی کارمیگیرم ابروهایم سلامت اند، دگرسرفه هم نمیکنم ونان بیشتررا بامصرف کمترمیپزم .

شخصی از شهر هرات که ازپمپ بادی به خاطر فراهم نمودن آب مورد ضرورت استفاده میکند گفت: فکرمیکردیم بخت مایاری نمیکند، چون نمیتوانستیم کاریز بکنیم اما خداوند کمك کرد وباد را وسیله ساخت.حالا میتوانیم با استفاده ازپمپهای بادی آب فراوان داشته باشیم.

شخص دگری از هرات میافزاید: وقتی تصمیم گرفتم سیستم استفاده ازگازرادرخانه آماده سازم مردم باورنمیکردند که ازمواد فضله، گاوها گاز به دست آورم . اما حالا که موفق شده ام همه مردم به خانه ام آمده وازآشپز خانه ام دیدن میکنند.آشپزخانه، من درنتیجه، استفاده ازچوب درگذشته سیاه گشته بود و ما همه با دود آن به تکلیف بودیم، اما حالا فامیلم دگر دود تنفس نمیکنند. روزانه از ۳۰ کیلوگرام فضله، حیوانی برای مدت ۷ ساعت رایگان گازبه دست میاورم که ازلحاظ انرژی به ۲۰ افراد خانواده کفایت میکند وبه این ترتیب روزانه ۷ کیلوگرام چوب پس اندازمیکنم.

مالك یك کوره، خشت درشهر هرات میگوید وقتی درمورد نوع جدید کوره، خشت شنیدم فکر میکردم چگونه میتوان ذغال سنگ سوختاند ودود تنفس نکرد. اماحالا من مالك یك کوره، خشت استم که ۵۰ تن درآن مصروف کارمیباشند. ماخشت را باکیفیت بهترتولید میکنیم کوره ها به طوردوامدارمیسوزند. کار مندانم صحتمند بوده ومصوونیت درکاردارند. مشتریانم نیز خوش اند زیراخشت بهتروبزرگتر بامصارف نازلتر به دست میاورند.

گرانو لوستونکو!

پیغام ستاسی او ستاسی لپاره خپریږي.

د پیغام په ښه کیدو کی مو ر ته لار ښوونه وکړی!

د میرګی په اړوند یو شمېر وقیوتونه

میرګي دعمر ،نژاد ،ملیت اویا جغرافیایی حدودو په نظر کې نیولو نه پرته ،هغه غیرعادی حالت دی چې دانسان په مغزو تاثیر کوی. په سلوکې تقریباً ۵ انسانان په ژوند کې لږ تر لږه یوه پلاړ میرګی دناروغی د حملې سکار ګرځیدلې دي.

په هره زمانې مقطع کې ۴۰ ملیونو خلکو مخصوصاً په کمکیتوب ،خوابی اویا په زاړه عمر کې میرګي ډولوډل. میرګي کولای شی مهم فزیکی یادماغی اغیزې ولری لکه ناشاپی مړینه ،تپرنه اوداسی نور. دمیرګي ناروغتیا په سلوکې ۷۰ دعلاج وړده خودتولنیزو او اقتصادی ستونزولـه املـه دنړی په سلوکې ۷۵ کسان نشی تداوی کیدای.

تبعیض ،تاپه کول یا داغداره کول.

زرهاوو غلط فهمی چې نتیجه یې په تولنه کې تبعیض اوداغداره کول دی ،دمیرګي په رنځ اخته کسان د تیارو اوتا امیدی کنډې ته وړیبل وهی.

دمیرګي دمرض تولنیزې اغیزې له یو هیواد څخه تربل هیواد اوله یوکلتور څخه تربل کلتوره فرق لری ،لیکن په ټولې کې دا خبره سکاره ده چې دمیرګي له اغیزو څخه د تولنې د چال چلند بندیزونه ډیر څوروونکی دي.

دا موانع اوبندیزونه دښوونې اوروزنې ،کارموندنې ،دشخصی اړیکو اوقانون په برخه کې په خاصه توګه پیاوړي دي. دحیرانتیا وړ نه ده چې دا رنګه روږدې اوچال چلند دمیرګي په مرض اخته کسانو حقوقونه په خاص ډول په پرمختیایي هیوادونو کې زیان رسوی.

دمیرګي درنځ په هکله په دنیا کې ډول ډول نظریې ،مو هوم پرستی او غلط فهمی موجودې دی . په ځینو هیوادونو کې دداسی نظریو بیلګې په لاندې ډول دی:

۱- په کامرون کې تراوسه پورې داسې عقیده موجوده ده چې دمیرګي دناروغانو په بدن کې شیطان ځای نیولی دی. دا په دې معنی نه ده چې دا ډله اشخاص دشیطان په توګه پیژندل کیږی ، صرف دومره خبره ده چې شیطان په هغوی باندې یرغل کوی اودهغوی ددغه ناروغتیا دراتلو سبب کیږی.

۲- په لایبریا کې هم دافریقې ډیرو نورو برخو په شان کوډ او جادو او شیطانی اروا له میرګي سره ټرلی بلل کیږی.

۳- په سویس کې یوګڼ شمیر محلی رغوونکی (طبیبان) کوډ او جادو دمیرګي دمرض اساسی علت بولی ، ګویا دا چې یو دښمن دخپل هدف لپاره خبیثه اروا دشخص په لور سوقوی اودغه اروا ګانې

دهغه په بدن لرزیږی او تکانونه پرې راولی.

٤- په سنیګال کې دګاونډی ملکونوبرعکس خلک دروح په تصرف عقیده لری اوله همدې امله په میرګي مبتلا خلکوته په درنه سترګه ګوری.

٥- په اندونیزیا کې دمیرګي مرض دشخص تقدیراویا جزا بولی چې دیوې نامعلومې تیارې قوې لخوا پرې عملی کیږی.

٦- په نیپال کې دمیرګي مرض له کمزورتیا، دخبیثوارواګانولخوا دشخص تصرف اویا دسره رنګ له انعکاس سره مرتبط یااړوند بلل کیږی.

٧- په یوګندا کې ډیرو نورو ملکونو په شان میرګی یوساری یاانتانی مرض ګڼل کیږی. دا عقیده دمیرګي له ناروغ سره، که څه هم هغه داور او یا اوبوله خطرسره مخامخ وی، دمرستې مخه نیسی. ډیرونورو افریقایی هیوادوپه شان دمیرګي مریضان دهغوخورونه چې په جمعی مراسمو کی تیارږی داستفادی اوګډون اجازه نه لری ځکه نورخلک دخولی له لارې ددې مرض دسرایت څخه ویره لری.

٨- په چین کې دنورو ځایونوپه شان میرګي په خاصه توګه دښځو لپاره دواده کولوامکانات کموی. هغه سروې چې په دی هکله په ١٩٩٢ کال کې وشوه راښیی چې په سلوکې ٧٢ مینډې اوپلرونه له میرګي لرونکو اشخاصو سره دخپلواولادونو دواده مفکوره ردوی.

٩- دامریکا په متحده ایالاتو کې یوې سروې وښودله چې والدین دمیرګي مرض ته دشاګردانوپه تولګی کې دسالنډې په نسبت په منفی نظرګوری. داپه دې معنی ده چې دمیرګي مرض دماشومانو راتلونکی ژوند به دسالنډې لرونکوزده کوونکو په نسبت په خوراتیته درجه کې وی.

١٠- هغه سروې چې په کال ١٩٩٦ کی په جرمنی کې وشوه وښودله چې په سلوکی ٢٠ تنو هغوکسانوچې ځوابونه یی ورکړی وو، عقیده درلوده چې میرګي یوذهنی یا دماغی مرض دی او په سلوکی ٢١ دمیرګي له مریضانو سره دخپلو اولادونو دواده کولود مفکوری مخالف وو.

١١- په هالیندکې میرګي اوکوډې (جادو) تراوسه پورې یوله بله سره اړوند بلل کیږی. ډیر نژدې مثال یې په کال ١٩٩٦ کې یوه ښځه ده چې دمیرګي دحملې په خاطر ووهله او وتکوله شوه او وروسته یوګوښه ځای ته بوتله اوهلته پریښودله شوه.

میرګي اوتشدد آمیزه رویه یا سلوک له پخوا راهیسې سره اړوند بلل کیږی، خو اوس داموضوع په پراخه پیمانه منل شوې ده چې دتشدد آمیزه جرایمو ارتکاب اوددوی رابطه دمیرګي له حملوسره احتمال نه لری.

میرګي یوډول زیانمنتوب دی چې شخصی اغیزې لری اودنورو څرګندومعیوبیتونو لکه دحرکت کولو اویادلیدلوستونزو ځنې توپیرلری. دنوروزیانمنتوبونواوناروغتیاو په شان میرګي هم دشیطان، جزا اوجادو سره هیڅ اړه نه لری اوساری نه ده. دمیرګي مریضان دنورو معیوبینوپه شان کولای شی چې د خپلې کورنۍ او ټولنې خوشحاله او مسؤول غړی اودکارقوت واوسی.

له داغداری، تاپه کولو اوتبعیض څخه چې دمیرګي مریضان یی له ډیرې مودې راهیسې ځوروونکی دی، د نړۍ دخلاصون اوپاکولواساسی برخه دعامه او مسلکی ذهنیت دخبرتیا دسطحی لوړول او دهغه قانون بدلول دی چې ویره او تبعیض تقویه اوپیاوړی کوی.

خوانندگان گرامی!
پیغام ازشما و برای شما ست.
لطفاً در بهبود پیغام مارا رهنمایی کنید.

اداره ء پیغام باحرمت گذاشتن به اصل آزادی بیان وقلم فشرده ء نامه های خواننده گان خویش راتاسرحد امکان به دست نشرمیسپارد. در نظراست تاازتبصره کردن ویاجواب دادن به نامه هاخود داری نموده وآنهارا ازطریق صفحه ء نامه هابه مطالعه وقضاوت سایر خواننده گان بگذاریم.اینك میپردازیم به نشر چند نامه ء رسیده:

* مردم بیش ازحد خسته اند وحتی حوصله ء خواندن نامه ء شخصی دوستان واقارب خود راازدست داده اند، چه رسد به نشراتی که خواندن آن هیچ فایده ندارد ،شمابابد بدانید که مردم ما درقدم اول به کدام چیزها ضرورت دارند.اگرنیازمندیهای مردم رابرآورده ساخته نمیتوانید ،لطفاً باقطار کردن کلمات وقت خود ووقت خواننده گان راتلف نکنید.

حمیدالله از هرات.

* پیغام باید بامسؤولین سازمانهای مختلف ملل متحد ودفاتر بین المللی تماس گرفته وازآنها خواهش کند تا فعالیتهای برجسته موسسات خویش رابا قید زمان ومکان بیان نمایند.

سلیمان ازشهرکابل

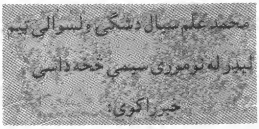
* پیغام رامیخوانم وازمطالب کوتاه آن خوشم می اید.به نظرمن مطالب هرقدرکوتاه باشد به همان اندازه خوبتر میباشد. بسیاری ازمردم برای خواندن مطالبی که بیشترازیك صفحه باشد علاقمندی نشان نمیدهند.

نسرین عزیز زاده ازپشاور.

* پیغام بسیار عام فهم بوده ومن این را ازجمله مزایای آن حساب میکنم،زیرا درین وقتها یك قسم نوشته هایی مود شده است که مفهوم گرفتن ازآنها بسیارزحمت به کاردارد.

ح.م ازشهرکابل

د سولې د غونډې د پروګرام اغیزه


محمد عالم میال د ښګې ولسوالۍ ټیم لیډر له نومورې سیمې څخه داسې خبرې کوي:

باور می نه کیږي؟ تیر کال د کندهار ولایت د ښګې د ولسوالۍ د حاجي نظر کلي ته ولاړم او د سفر هدف می داوه چې د کلي د پر مختیا د شورا سره د هغې پروژې په هکله چې د دوی لخوا پیشنهاد او د UNOPS لخوا منظوره شوې وه، د کلیوالو د ونډې اخستلو یا حشر په هکله مجلس او له هغوی سره ټرون امضا کړم.

کله چې زه کلي ته ورسیدم د شورا غړي ۱۷ تنه د کلي د مسجد په څنګ کې پیتاوی ته ناست وو او زما انتظار یې کاوه، داځکه چې پرون مو د مجلس وعده کړې وه. کله چې مې د شورا د غړو سره روغبړ وکړل او حال احوال مو سره واخیست نو ما د مجلس د شروع کیدو وړاندیز وکړ او په مقدمه کې می وویل: اوس د دې وخت رسیدلی چې مونږ او تاسو پخپله متني ونغاړو او پخپله له ځان سره مرسته وکړو. اوس چې ستاسو کلي د کاریزونو د بیارغونې پروژه منظوره شویده، نو د حشر په هکله ستاسې څه خیال دی؟

په دې شیبه کې عبدالله چې د UNOPS په تیر پروګرام کې هم د شورا غړی و او په روان پروګرام کې هم د کلي د پر مختګ د شورا د غړیتوب افتخار لري وویل: اجازه دده چې څو خبرې وکړم؟

د شورا نورو غړو او ماورته وویل: مهربانی وکړه!

عبدالله داسې وویل: ما داسې فکر کاوه چې د موسسو سره هر څوک مجلس او خبرې نشي کولای او دا یوازې د مشرانو کار دی. جرئت می نشو کولای چې د موسسې د غړو سره خبرې وکړم او د خپلو خیالاتو او کلیوالو د ستونزو اظهار وکړم خو کله چې کلیوالو د شورا د مشر په حیث انتخاب کړم، د UNOPS د ښګې ټیم سره د مجلسونو په ترڅ کې می د خبرو کولو جرئت ترلاسه کړ ځکه چې د ټیم لخوا تشویق کیدلم او هغه کمزورې روحیه چې زما په ځان کې پټه وه او د موسساتو سره مې د خبرو کولو جرئت نه درلود، هغه له منځه ولاړه.

زه د ښګې د ګروپ لخوا رهنمایي او وهڅول شوم او دوی په مرسته او لارښوونه په کندهار کې د UNHCR اداري ته معرفي شوم او د هغوی څخه می د وی پروژې ترلاسه کړې چې زه یې پخپله د کلیوالو په مرسته په کار اچوم. د نومورو پروژو څخه یوه یې تکمیله شوې او بله پروژه لا تر اوسه روانه ده. زه اوس پخپل ځان باور لرم چې د خپل کلي خدمت او د موسساتو سره په جرئت خبرې کولای شم. کلیوال پرما باور لري او زه یې د خدمت افتخار لرم او د دې سره سره زه اوس دا فکر هم نکوم چې یوازې موسسې کارونه کولای شي او کلیوال دا توان نلري.

باور می نه کیده چې زه به دومره پرمختګ وکړم، خو دا حقیقت لري او اوس مورد حشر ټرون په خورامینه او خوشحالۍ سره امضا کوو.

د مور او ماشوم
د روغتیا د پاره بنسټیز پیغامونه

PROPERTY OF ACKU S888

۱- دمیندو او ماشومانو روغتیا هغه وخت زیات ښه والی مومندی شی چې له یوی زیږونی څخه تر بلی پوری زماني وقفه لږ تر لږه دوه کاله وي، ښه داده چې داتلس کلنی څخه د مخه د امیندوارۍ کیدو څخه مخنیوی وشی او یوه ښځه په ټول عمر کې له څلورو وار و نه زیاته امیدواره نه شی.

۲- د زیږونې د خطرونو د کمولو په خاطر، ټولې امیدوارې ښځې باید د زیږولو څخه مخکینیو معاینا تو له پاره یوه صحي کارکوونکي ته ورشي، او ټولې زیږونې باید د یوه مسلکي شخص په مرسته تر سره شي.

۳- د ماشوم د ژوندانه په څلورمې میاشتو کې د هغه له پاره یوازی د مورشیدې تر ټولو ښه خوراک اوڅښاک دی. ماشومان هغه وخت د مور په شیدو برسیره نورو اضافه خوړو ته اړتیا پیدا کوي چې عمریې کا بوشپږ ماشتی شي.

۴- تر دریو کالو کم عمره ماشومان د تغذیې خاصې اړتیاوي لري. هغوی باید د ورځې پنځه شپږ ځلې خواړه وخوري، او د دوی خواړه باید په خاص ډول د نرمو او پاستو شوو سابو اولږ څه غوړو په ورزیاتو لوسره قوي کړی شي.

۵- نس ناستی ښایی د یوه ماشوم د بدن د زیاتې اندازې مایعاتو د ضایع کولو له کبله یې د مرګ سبب وګرځی نو ځکه باید د ماشوم د بدن څخه د اوبلنو غایطه مواد و په شکل ضایع شوی مایعات، د پورته اندازې مناسب څښنا ک په ورکولو سره لکه د مور شیدې، ښوروا، نری چای، میوه او یوه مخصوص محلول چې او-آر-اس ORS یې بولی، بیرته پوره کړی شی. که چیرې نا روغي د معمولي حد څخه شدیده وي، هم د یوه صحی کارکوونکي مرستی ته اړتیا ده، او هم د او-آر-اس مخصوص محلول ته. همدارنګه په نس ناستی اخته شوی ماشوم خوړو ته اړتیا لري چې په بشپړ ډول روغتیا ومومي.

۶- واکسین کول، ماشوم د څو ډوله خطرناکو نا روغیو په مقابل کې چې کولای شی د هغه د ودی د نه پرمختګ، معلولیت او مرګ سبب شي، خوندی ساتی. د واکسینونو ټول ډولونه باید د ماشوم د ژوندانه په لومړی کال کې ورته بشپړ ولګول شي. د امید وار ه کیدلو د دوری ټولې ښځې، باید د تیتانوس د مرض په مقابل کې واکسین ولګوي.

۷- ډیر ټوخي او ریزشونه پخپله ښه کیږي، لاکن که د ټوخی په دوره کې د ماشوم ساکښل (تنفس کول) له عادی حالت څخه چټک وي، نو هغه دیر سخت نا روغ دی او باید هر څومره ژر چې امکان ولري یوه

صحی مرکزته یوورل شی. په توخی یازکام اخته ماشوم باید غذا خورلواوکافی اندازې مایعاتو څښلوته تشویق شي.

۸- ډیری ناروغی له دې املې منځ ته راځی چې میکروبونه خولی ته ننوځی. دپاکوابو په څښلو او دمناسبو اوصحی تنیو (کنارابونو) څخه کاراخیستل، دحاجت درفع کولو نه وروسته اود ډوډی خورلونه مخکې په صابون سره دلاسونو مینځل، دخوړوپاک ساتل اودڅښلو داوبو ایشول چې دنل دیوی پاکې منبع څخه په لاس نه وي راغلې ددغو ناروغیو دراپیداکیدوڅخه مخنیوی کوي.

... و زندگی ادامه دارد.

۹- ناروغی دیوه ماشوم دودې اوپرمختیا خنډ گرځی. دناروغی دتیریدونه پس کله چې ماشوم بیا روغتیا مومی، دیوی اونی له پاره هره ورځ یولږ اضافه خوړوته اړتیالري، ترڅوده په ودې او پرمختیا کې راغلی نیمگړتیا رفع شی.

بیرته پوره شی. ماشوم باید دزیږیدنی نه تردری کلنی پوری په هره میاشت کې وتلل شی، که چیری له هرو دوو میاشتونه پس د هغه په وزن کې زیاتوالی ونه لیدل شی، نوهرومروکومه ستونزه شته چې باید رفع شی. ●

تطبیق واکسینها:

در صورت عدم تطبیق واکسین از هر صد کودکی که به دنیا میایند، به طور اوسط سه تن آنها در اثرسرخکان، دوتن آنهادراثر سیاه سرفه ویکتن دیگر آنها دراثرمرض تیتانوس تلف میگردند وازهر دوصد کودکی که به دنیا می آیند، یکتن آنها دراثرمرض پولیو یا فلج اطفال معلول میگردد.

ازینرو برای تمام والدین ضرور است تابدانند که چرا، چه وقت، درکجاوچند مرتبه کودکان شان را باید واکسین نمایند.

اگر واکسینها درمراکزصحی میسر نباشند، جهت دسترسی به آنها والدین باید ازسایر سازمانهای اجتماعی طالب کمك گردند، چرا که :

۱- تطبیق واکسین ها بدن را درمقابل چندین مرض خطرناك محافظت مینمایند. احتمال مبتلا شدن به سوء تغذی، معلولیت ودگر امراض دریك طفلی که واکسین نشده است، به مراتب بیشتراست.

۲- تطبیق واکسین هایك امر ضروری وعاجل است، تمام واکسین ها باید درسال اول حیات طفل تکمیل گردند.

۳ واکسین نمودن طفل دروقت مریضی خطر ندارد.

٤- تمام زنان بین سنین ۱۵ تا ٤٤ سالگی باید به صورت کامل در مقابل مرض تیتانوس واکسین گردند.

خوانندهگان عزیز: امیدواریم نظریات وپیشنهادات سالم تان را به خاطر بهبود هرچه بیشتر پیغام به آدرس ذیل بفرستید:

پیغام
اداره برنامه انکشافی ملل متحد
پوست بکس نمبر۱۰۵۱
اسلام آباد، پاکستان

PAIGHAM
C/O UNDP
P.O.BOX 1051
ISLAMABAD
PAKISTAN

PAIGHAM

PAIGHAM : A monthly magazine reflecting the work of the United Nations, Non - Governmental Organizations and Afghans inside Afghanistan and abroad. The views expressed in the articles in this magazine are those of the writers and do not necessarily reflect the views of the United Nations.